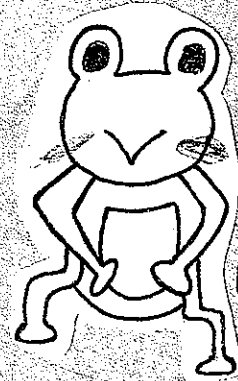


なう

第1号

2013年6月

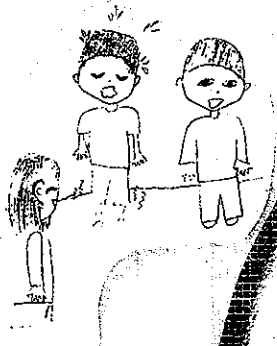
「今」をよめて「これから」「これから」
 それをそのことばで
 毎月一回、つづります。
 おだやかにあつく
 やるやかにながく。



いんにちは。

目次	1
HANA	1
COMだより	2
タナカミセ	3
こでまり通信	4
宇津はっぴーストリート	5
Atelier kiku	6
ケイホククマタ ムラヤマ	6
「なう」命名のはなし	6
ライフヨガFUJIMOTO	7
協賛いただいたみなさま	8
出発なう	9

HANA



京北連合小学校

古の都奈良

100万ドルの夜景神戸

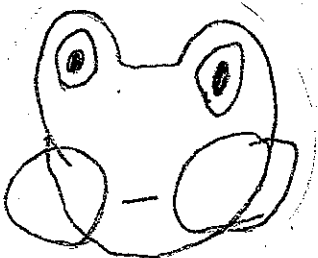
水の都大阪

修学旅行
の
ひとコマ

班の男子の一人が高所恐怖症で、ポートタワーで写真を撮るのを嫌がっていたそう。なぜならポートタワーの床がガラス張りで高所恐怖症の彼にはありえない状況だったみたい・・・そこで、足だけ撮ってみんなで下を見ているようにしようと決まっただけで、たしめたしと思いきや、その男子は「こわい！こわい！」と言って写真が撮れない。考えた女子は「目つぶっときー」と言ってその子だけ目をつぶってなんとか写真が撮れたんだって。なんともかわいいお話☆

まくらぞう 「莫妄想」の 心で打ち込むこと

神では他と比較して心をとらわれることを「妄想」と呼ぶそうです。そこから自由になり、目の前のことに集中することを「莫妄想」というそうです。この仕事は誰に喜ばれるかを基準に考え、仕事を通して世の中の役に立つことで働きがいが生れます。今の仕事に「莫妄想」の心で打ち込むことが重要だと曹洞宗徳雄山建功寺 拈野俊明住職はおっしゃっています。



第1号ということでかなりドキドキ！

結婚して子どもが生まれて京北に住むようになって15年。趣味は「子ども～」なんて言っても、子どものためにできること、全力に注いでいるわけではなく、時には理不尽なことで叱ってしまったり・・・

「京北ええとこ～」なんて言っても京北のこと、歴史とか伝統とかなんも知らないし・・・

「京北をもっともっと住みやすい町に。そして、活動人口が増え助け合って元気に生きたい」なんて言ってもこれといって何もできてないし・・・

そうです。中途半端なのです。

でもでもでも

「今」ここにいることは、偶然とかたまたまじゃないから。

『穏やかに熱く、緩やかに長く』



この誌面を担当します。
【自己紹介】



- 職業 介護職18年
専修学校の教務事務を経験後
福祉関係の仕事に転職。
現在は在宅介護（ヘルパー）です。

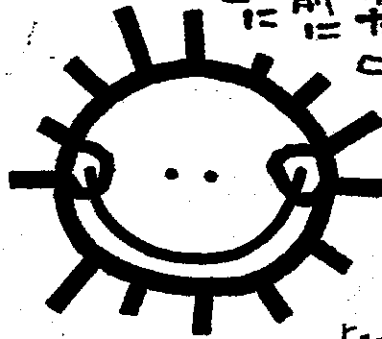
- 現在行っている活動
京都府・市レクリエーション協会に所属
子供、高齢者、一般の方などを対象と
したイベントのお手伝いや、独自の勉強
会を仲間と企画・運営しています。

※レクリエーション活動は、『あそび』を
通して『人と人との関わりの大切さや楽
しさ』を学ぶことができ、自分自身の成長
にもつながります。

20年近く活動を続け、現在では全国
各地に仲間がいて、いつでも助けてくれます。

いま、和食が世界的に良いと認められています。
現代の日本人の寿命が世界一になったのは、
特実和食+洋食の食文化になったといわれて
います。肉類が体に良いのです。
特に牛肉は良質のたんぱく質で、体力維持にも
良い食材です。また油物も良いです。
歳をとっても油物は必要なのです。
なんでも食べすぎが良いのです。

母さまは、
君の体を大切に
君の胸を大切に
君の心を大切に
君の夢を大切に
君の未来を大切に
君の人生を大切に
君のすべてを大切に
君のすべてを大切に
君のすべてを大切に
君のすべてを大切に



ヒューマン・リレーション・センター
三多 裕紀 詩画 様 啓

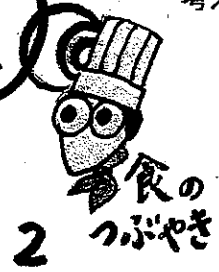
●趣味(?)

- ・神社参拝
独身時代は熊野（往復500km）まで
車で一人、日帰りで行くことも・・・
- ・ロードレース（5km）に年数回参加すること
最近ほとんど走っていませんが（；）



- この誌面で伝えたいこと
介護やレク活動での経験を通じて
コミュニケーションの必要性や楽しさ
を、いろいろな形で伝えていきたいと
考えています。

よろしくお願ひします。



タナカミセ

いつもありがとうございます。
新しい出発♥気持ちを新たに頑張りたいと思います。

あんこ 5月、5ヶ月ぶりに「さだこあんこ」「さだこホイップ」復活しました。
さだこばあちゃん、元気になりました！ 待っていてくださった皆様、ありがとうございます。

サンド 自家の新玉ねぎが好評です。「ハムとたまねぎのサンド」にも。
(ナンサンドは お休みです)



パン	価格	どんなパン
山食	1本 330円	生地には、前日に仕込んだフランスパン生地を少し混ぜて、ボリュームと風味をUPしています。ほどよいもちもち感と、あっさりした甘み。
シナモン レーズン山食	3枚入170円 1本 500円	山食の生地+シナモンと、ラム酒漬けレーズン。
チーズ山食	3枚入170円 1本 500円	山食の生地+プロセスチーズと、シュレッドチーズ。
角食	1本 350円	全粒粉を少し加えています。香ばしい風味と、ちょっぴりヘルシーな雰囲気。
モチー	2個 100円	もちもちのまるいチーズパンです。山型食パンの生地を使用しています。
ロールパン	2個 120円	しっかりかみしめるタイプのロールパンです。
バターロールパン	1個 100円	1回だけバターを折り込んだロールパン。クロワッサンの味、でもばらばらこぼれない。
にぎるレーズン	2個 140円	ロールパンの生地に、レーズンをたっぷり包んだスティックパン。お客様のリクエストから生まれたロングセラー。
フランスパン	1本 200円	リスドオル、北海道産小麦タイプE R、米粉をブレンドしています。口当たりはやわらかめですが、かみごたえあります。
三角サンド	1個 150円	全粒粉入り角食パンに、たまご・ハム・野菜。
ハムとオニオンのサンド	1個 150円	全粒粉入りコッペパンに、たまねぎスライスと、少し上等のハム。
さだこあんこ	1個 120円	さだこばあちゃんの炊く、やさしいあんこのパン。
さだこホイップ	1個 150円	さだこあんこ+ホイップクリーム。
クリームたっぷり	1個 150円	カスタードクリーム+ホイップクリーム+ホワイトチョコ！
ブルーベリーカスタード	1個 150円	カスタードクリーム+ブルーベリージャム、そしてスライスアーモンド。
ピザ	1個 150円	季節の野菜とベーコンを、ピザ生地のにせて。
ハムロール	1個 150円	ハム・たまねぎ・マヨネーズ・シュレッドチーズ。



★営業のご案内

		営業日				
配達	ご予約は前日午後5時まで	火	水	木	金	土
販売	京北ゆう薬局さん	○	○	○	○	○
	サンダイコー京北店さん	○	○	○	○	○
	道の駅ウッティ京北さん	○	○	○	○	○
	山国さきかけセンターさん	○	○	○	○	○

ご予約・お問い合わせは
電話 090-5014-3002
ファクス 075-853-0454
メール tanakamise@ymail.plala.or.jp

おたけけショップ
@鳥丸御池
6月27日(木)
12:00-13:30
毎月最終木曜

これまでの活動紹介

こでまり Facebook

2012 7/2 発足!!
思いを共有したメンバーで「こでまり」発足!

Yoga ~ ヨガ ~
身体と心の健康を目指してヨガ教室。
交流も楽しく♡

着付け

“和の文化、伝統”の思いのもと、着付け教室。

アクセサリー作り

フワフワ - 総アレンジメント

岡山街道

花降る里まつり

出展♡こでまり紹介

などなど...

連絡先

ホームページアドレス

<http://kodemari.weebly.com>

黒川佳子 cream-9696-river@docomo.ne.jp

今井真子 imai-shinko@docomo.ne.jp

こでまりってなあに?

私たちの暮らす京北... 自然豊かで良い所なんだけれど、広すぎてなかなか人とばったり出会わない → なかなか人と親しくなるきっかけがないなあ... という気持ちで、「だいたいさ、かけつけよう!!」になりました。
人と人が出会う、そしてつながる。そのきっかけ作り。それが「こでまり」の活動です。

会やサ-クルではありません。だから会費や会則も一切ありません。

こでまり通信

No.1

2013 5/

つよにする?

集まっておしゃべり... もいいけど、せーかーは何かを学んだり得られたり。又発信したいからも... ということ。様々な企画をしています。

こでまり 6月のスケジュール

6/3(月)
ヨガで身体を動かしましょ!
PM 7:00 ~
お米さん

6/1(土)
着付け
AM 10:00 ~
11:30
お米さん

6/5(水)
着付け
PM 7:00 ~
8:30
お米さん

6/9(日)
Wacoal
Tsubomi school
73-14 ヴィオ-スクール

6/9(日)
PM 2:10 ~ 3:10
73-14 講座
お米さん

6/12(水)
フワフワ - アレンジメント
AM 10:00 ~
11:30
お米さん

6/29(土)
ネイル講座
自分できるネイルアート
PM 3:00 ~

PM 1:00 ~ 2:00
お米さん

この講座は、お米さんという女子達による、ママのための講座です。

お米さん 女子対決

お米さん 来て下さい!

6/29(土)
こでまり ハートク
PM 5:00 ~

一品持ち寄り 連続OK!

詳しくは HP にて!

Face book

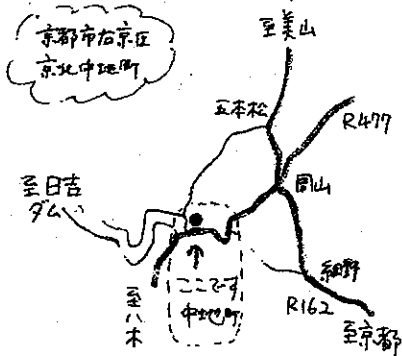
宇津はぴーストリート

全1回

2013 5/30、31、6/1、2、3
 (木) (金) (土) (日) (月)

午前10:00 ~ 午後5:00

のどかな里山のメインストリートを歩いて(おっぴーに)なります。
 各お店にお楽しみを用意して、お待ちしております。



P有 中地公民館
 宇津ふれあい会館
 トイレは中地公民館をお使い下さい。
 お問い合わせ 090-5312-6525
 片山

せせらぎ お食事と喫茶 30日(木)休み

宇津理髪店 [↑] 31日(金)、1日(土)、2日(日)

いぶく家宇津朝市 2日(日) 朝8:30~

精華大学田村ゼミ有志によるカフェ
 旧農協にて 30日(木)と2日(日)

京北宇津郵便局 [↑] 30日(金)と1日(土)も開館。
 (1日(土)2日(日)もオープン!)

マルプロギャラリー 京の実家 田中なみさんの陶器
 アリエール今井真子さんのアクセサリー
 かたかた 北山宇エムのフェルトの絵本
 堤朗子さんの焼菓子、鈴木勇子の陶器他

宇津はぴーストリートは、宇津の里にふたたび活気を取りもどしたいという
 願いから企画されました。寄り集まって楽しく知恵をシェアれば、旧宇津も
 保育園あとも新しくよみがえるんじゃないかな。夢を大きくふくらませ、
 まず、できることから初めの一步。それが第一回 宇津はぴーストリートです。
 主催 片山勇子、岡本玲女 協賛 宇津自治会、中地の各お店

かつて「中地銀座」と呼ばれていたこのエリアから発信される、
 宇津人の素敵な思いと行動に、共感。「心をこめる」「思いをのせる」「関係をはくむ」
 そういうことに、人は心を動かされるのかな。

宇津保育園、宇津小学校、宇津郵便局、宇津駐在所(幼馴染のまきちゃん)、
 宇津づくして育った私の、宇津への思い入れは、人一倍アツイかもしれません(汗)。めちゃくちゃ、応援しています。

「なう」創刊号が皆様のお手元に届くころには、イベントは終了しているかもしれません。次号で、第一回の様子をお届けする予定です。
 どうか、お楽しみに。(田)

Atelier Kiku
アトリエキク



京葉鹿田さんが
つなげてくださった
ご縁で、出会い
ここができました。
「なう」を通して、また
いろいろのご縁が
つながっていったら、
楽しいなと思える。田

笑

はじめまして!!

京北・下熊田で作陶活動をしている
atelier kiku (アトリエキク)と申します。

2010年に引越して来て、日々の活動を始めました。
「京北」を知り始め。

いろいろな方とお出合いできる場所にしたい。
どうか、よろしくお願い致します。

Facebook

検索 Atelier kiku のページ



作陶日記 & 教室風景をアップします!

さっすいね! と「X」で追加してね!!

「なう」
命のこ

このあるべきとか使命とか
めざして、自分の好きな
こと、やりたいこと、一生懸命
にやっていること、幸せと感じ
ていること、など「なう」。
私たちが大切に、この町を
愛するいろいろな人の「なう」も
繋げることで「なう」を
つなげる。
先には「なう」があるから
おぼろげに、「なう」
「未来」を育てているの
では...
だから「なう」
「なう」です。
はな

アトリエキク ムラヤマ

里山から採った杉葉から
精油を採っているところの嫁です。

山をきれいにすることで
水も守り、里山を守り、
杉からもらったエッセンスで
自分自身を頭からキレイに

のこ

みいでは、けいほく全体が
うつくしく輝いている地に
なってくれたらいいなあと思えます。



twitter で #京北 ええとこ ついて
京北のええとこ つづいてみませんか??

2019 講座 企画中です*
興味のある方はこちらまで。* 村山-美 *
kaju.mi0119.murayama@gmail.com

✿ ライフヨガFUJIMOTO ✿

皆様、初めまして、藤本めぐみと申します。

私は、京丹後市の親族一同がヨガをする。ヨガ一筋に産まれました。
 私の親族(祖父の妹)が、ヨガ道場を開いて40年になります。
 なので、小さな頃から、大人の生徒さんに混じって、ヨガをさせて
 頂いていました。

ヨガは大スキだったので、先生になるつもりもなく、介護士として
 老健で働き、楽しく、仕事にもやりがいを感じている毎日。
 けれども、一方で、夜勤明けで一回寝ると、起きるとかなりの程の
 腰痛と肩こり、足のむくみなど、全身の倦怠感で身体を壊し、
 心もゆとりが持たなくなっていました。

自分がそうやって初めて、明るく元気に利用者様と接するには、
 まずは介護者自身の体と心の健康が、最も大切なんだと、
 気がかたてもらいました。

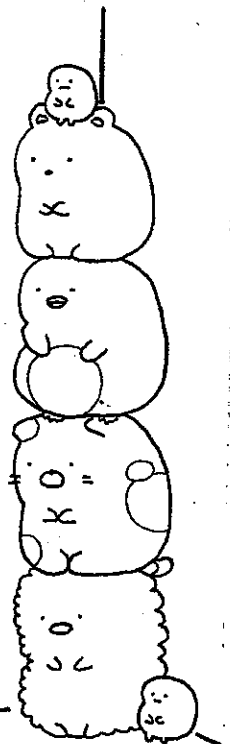
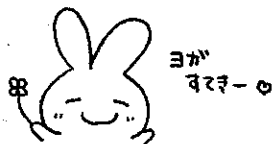
そこで私は、自分の心と体のケアをする為に、今一度、ヨガと真剣に
 向き合い、又同時に、指導者になるべく、2年間の修業をしました。
 みるみるうちに、体がうるおい快調に、快適に列

心の持ち方も前向きに感謝できるようになりました。
 身体が快調になると、心も落ち着き、穏やかに。

また、ヨガは身体の隅々まで伸びて、気持ちが良い。

私の人生を変えてくれたヨガ。だから私はヨガが大スキです。
 現在は、一人でも多くの元に、ヨガの魅力を伝えたく、
 活動させて頂いています。

ヨガは、身体も心も健康で柔軟に……♡



<http://k-senta.com/>

Senta



工房

仙太

江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町ヒッ南13
TEL 075-853-0208 FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silk.plala.or.jp

ホームヘルパー ステーションさくら



『利用者様の生活の杖・
心の杖を目指して活動中』

電話 075 (855) 1510
住所 京北周山町 京北商工会館内

atelier
kiku

made in 伊賀
kyoto japan

料理旅館

すし米

ご宿泊・お食事・ご宴会
慶弔時のお食事等
ご予算に応じて賜ります

ご予約・お問い合わせは
京北周山町 075-852-0032

Facebook 075-852-0032
<http://kodemari.weebly.com/>

こでまり

今井 真子 080-5362-4655 imal-shinko@docomo.ne.jp	黒川 修子 090-7106-5538 cream-9696-river@docomo.ne.jp
藤本 めぐみ	田村 咲子

山本登記測量事務所

土地家屋調査士 山本 雅史

土地・建物・相続登記など何でも御相談下さい

京都市右京区京北熊田町東ノ本27-3

電話 (075)852-0674

携帯電話 090-1676-8888



発行者

米津 由美子

花倉 祥代

田中 眞理

連絡先

タナカミセ

090-5014-3002

tanakamise@ymail.
plala.or.jp

Gate

CREATIVE SPACE

〒601-0231

京都市右京区京北周山町上代7-1

TEL 075-852-6750

ありがとうございます！

